FICHE PATIENT : LE POST PARTUM

Le post partum est la période qui suit immédiatement un accouchement ; il s'agit de la période comprise entre l'expulsion du bébé et le retour des organes à un stade pré-gravidique.
Elle peut durer entre 9 et 12 mois.

Conseil principaux dans le cadre du post partum :

- Même en cas de césarienne, il est conseillé de réaliser une rééducation (le poids du bébé les derniers mois a sollicité le périnée et il est important d'apprendre à faire les « bons abdominaux »).

- Pas de stop-pipi comme exercice de rééducation (risque d'infection urinaire si ce geste est répété).

- Pas d'abdominaux classiques qui vont engendrer des poussées sur le périnée tels que ciseaux, pédalage, relevé de buste et qui risquent d'entraîner des fuites urinaires ou un prolapsus ; mais par contre, les abdominaux basés sur la respiration qui feront travailler le muscle transverse de l'abdomen.

- Combattre la constipation qui risque d'engendrer également des poussées et d'entraîner les mêmes risques de pathologies énumérées ci-dessus.

- Pas de reprise d'activité sportive intensive, par contre, natation, gymnastique aquatique, vélo, peuvent être autorisées en respectant les cicatrisations (déchirure, épisiotomie, césarienne) et sa fatigue.

- On évite le port de charges lourdes.

On peut considérer deux périodes dans le cadre du post partum :

1. Période immédiate de J2 à J60-90 :

Il s'agit d'aider la jeune mère à réinvestir son corps.

a/ réinvestir ce ventre « vide » grâce à la respiration

On respecte une respiration physiologique, costo-abdomino-diaphragmatique.
Allonger sur le dos, les membres inférieurs en crochet, les deux mains posées sur le ventre, afin de prendre conscience du mouvement de celui-ci, on réalise une respiration lente par le nez sans forcer, le ventre va se gonfler, puis on demande une expiration lente filée comme si l'on soufflait sur une bougie, le ventre va se resserrer et rentrer comme si le nombril allait toucher la colonne vertébrale.

b/ mobilisation du périnée :

On commence les contractions périnéales.
On reste dans la même position que précédemment et on va (re)prendre conscience de la contraction périnéale par des images suivantes : comme si on retenait un gaz, comme si on retenait un jet urinaire, comme si on voulait que les parois vaginales se resserrent.
On peut contrôler de mouvement en posant un dos sur la pointe du coccyx et l'on sent alors la contraction musculaire.
On répète ce mouvement une dizaine de fois par jour en maintenant la contraction 4 à 6 secondes et en respectant un temps de repos double.

c/ Douleur de la symphyse pubienne

On noue une serviette autour du bassin en croissant les deux extrémités, on tire sur chacune de ces dernières pendant une à deux minutes.

d/ Douleur de la sacro-iliaque

Allongé sur le dos, un membre inférieur fléchi, un autre tendu, on fera pivoter le pied de la jambe tendu de gauche à droite et vise-versa, ce membre inférieur suivra le mouvement.

e/ Douleur du sacrum

Assis sur une chaise, dos en étirement, on réalise un mouvement d'antéversion et de rétroversion du bassin (dos creux – dos rond).
Allongé sur le dos, les deux membres inférieurs repliés sur le ventre, on réalise un roulis du bassin de droite à gauche et vise-versa.

N.B. : Pour correctement placé le dos en étant allongé : faire le petit pont (bassin et dos soulevés jusqu'aux omoplates, pieds au sol), on redescend en déroulant le dos vertèbre par vertèbre en posant bien à plat le creux du dos.

2. Deuxième période à partir du 60e jour voire 90e jour

a/ Intensification de la contraction périnéale :

On cherche une contraction plus forte et plus longue (avec les mêmes images que pour la première période.
On réalise également des contractions rapides qui vont permettre d'apprendre le verrouillage du périnée lors d'un effort (exemple : à chaque fois que l'on va soulever le bébé, que l'on porte une charge……)
Le temps de repos sera respecté (au moins double du temps de travail).
On commence à greffer l'expiration sur la contraction périnéale longue.

b/ Le renforcement de la sangle abdominale

Conditions nécessaires :

- respiration costo-abdomino-diaphragmatique correcte
- rachis étiré
- synergie périnée-transverse lorsque l'on expire, il existe une contraction réflexe du périnée
- amplitude du mouvement du diaphragme optimum (écartement des basses cotes grâce à la position du membre supérieur, les deux mains étant posées sur les membres inférieurs en regard l'une de l'autre, les coudes vers l'avant et les épaules abaissées.

Exemples d'exercices



On réalise une expiration avec serrage préalable du périnée, le transverse de l'abdomen se contracte, à la fin de l'expiration on réalise une apnée avec un rentré de ventre. Les deux mains exercent une légère poussée sur les cuisses, on essaie de tenir la posture 12 à 15 secondes.



Les bras sont légèrement en avant des épaules, on réalise une expiration avec un verrouillage périnéal, en fin d'expiration, une apnée puis un rentré de ventre que l'on essaie de tenir 12 à 15 secondes.



On réalise une expiration avec un verrouillage périnéal, en fin d'expiration une apnée avec un rentré de ventre, en tenant la posture 12 à 15 secondes.



En progression, les deux mains sont tendues vers le ciel, les mains crochetées avec les paumes vers le haut, les membres supérieurs sont dans le prolongement du tronc passant par les oreilles. On réalise une expiration avec un verrouillage périnéal, puis à la fin de l'expiration une apnée avec un rentré de ventre. On maintient la posture 12 à 15 secondes.



En progression, la main gauche vient exercer une résistance sur le genou droit, on réalise une expiration avec verrouillage périnéal, puis en fin d'expiration une apnée avec rentré de ventre. On maintient la posture 12 à 15 secondes. Puis on inversera le mouvement.





Dans la même posture, progression de l'exercice, les mains en appui sur les genoux en regard l'une de l'autre, dans un cas, et dans l'autre cas, les bras en l'air paumes de main tournées vers le ciel, on réalise une expiration avec un verrouillage périnéal, puis en fin d'expiration une apnée avec un rentré de ventre. On essaie de tenir la posture 12 à 15 secondes.

N.B. : Livre sur le post partum :

« Corps de mère, corps de femme » de Roland Leclerc (Editions du Cherche Midi)

« Bébé est là, vive Maman. Les suites de couches » du Dr Bernadette de Gasquet (Edition Robert Jauze)

« Abdominaux, arrêtez le massacre ! » du Dr Bernadette de Gasquet (Edition Robert Jauze)

« Rééducation périnéale féminine : mode d'emploi » de Sandrine Galliac-Alanbari (Edition Robert Jauze)